

Jarząb pospolity

Czerwone

korale jarzębiny

przyciągają

wzrok i wabią ptaki. Mają

moc witamin i minerałów. Pomagają

w leczeniu infekcji oraz miażdżycy.

To o niewielkie drzewo rośnie w Europie i w Azji, od nizin aż po strefę kosodrzewiny. Dobrze znosi nawet trudne warunki miejskie oraz jest odporne na choroby i szkodniki. Jarzębina to niezwykle dekoracyjne drzewo. Jej odmiany ozdobne sady się chętnie w parkach i na skwerach. Latem zwracają uwagę kiśćmi białych kwiatków o okrągłych płatkach, a jesienią efektownym wybarwieniem liści i owocami, które – długo utrzymując się na gałęziach – wabią ptaki.

Już w XVII wieku jarzębina była uważana za surowiec leczniczy i tak też wykorzystywana. Pozyskiwano z niej kwiaty, ale już od wielu lat przestały być stosowane w lecznictwie ludowym. Za to owoce jarzębiny cenne są niezmiennie. Zbiera się całe owocostany i suszy. Wysuszone owoce jarzębiny, jak większość surowców roślinnych, należy przechowywać szczególnie uważnie – w miejscach suchych i przewiewnych, z dala od światła, aby nie stracić ich cennych składników.

Kulki pełne zdrowia

Owoce jarzębiny mają przede wszystkim walory odżywcze. Są w nich cukry, m.in. sacharoza, fruktoza, D-sorbitol i glukoza. Oprócz tego zawierają witaminy: C, P (czyli bioflawonoidy), E oraz prowitaminę A, czyli β -karoten oraz kwasy organiczne (jabłkowy, winowy, cytrynowy). W jarzębinowych kulkach znajdziemy też polifenole oraz błonnik w postaci pektyn, pokaźną grupę aminokwasów i sole mineralne, głównie sodu, potasu, magnezu i wapnia. Gorzkawy smak nadaje owocom alkaloid sorbina oraz sorbitol. Jarzębina jest cennym surowcem kosmetycznym. Zawiera dużo bioflawonoidów, które wzmacniają naczynia krwionośne. Potęgują też i przedłużają działanie wit. C. Wraz z aminokwasami i solami mineralnymi tworzą odżywczy koktail dla cery suchej, z objawami zmęczenia i drobnymi przebarwieniami. Uzyskiwany z nasion owoców jarzębiny olej ma właściwości przeciwłupieżowe, zmiękczające skórę oraz wzmacniające włosy i paznokcie.

Łagodzi biegunkę

Zawarte w owocach jarzębiny składniki sprawiają, że sprawdza się głównie jako łagodny środek moczopędny. Działa przeciwzapalnie w drogach moczowych, a także przewodzie pokarmowym. Do tego warto dodać jeszcze działanie łagodnie ściągające i przeciwbiegunkowe oraz przeciwmiażdżycowe, m.in. poprzez wzmacnianie naczyń krwionośnych. Owoce jarzębiny łączy się zwykle w mieszankach surowców roślinnych o zbliżonych właściwościach. Stosowane są w postaci maceratów lub odwarów w biegunkach i nieżytach przewodu pokarmowego oraz w zaburzeniach trawienia. Jarzębinę zaleca się wspomagająco w terapii stanów zapalnych dróg moczowych, kamicy nerkowej oraz zaburzeniach krążenia obwodowego krwi, miażdżycy, żylakach kończyn dolnych oraz żylakach odbytu.

Preparaty jarzębinowe są też doskonałym środkiem „odtruającym”, bo wspomagają pracę wątroby. Szczególne miejsce zajęły owoce jarzębiny – suszone lub mrożone – w profilaktyce schorzeń dróg oddechowych u dzieci. Zawierają bowiem wiele karotenoidów, uznawanych za cenne antyoksydanty.

Najlepsza przemrożona

Bardzo ważne jest, aby owoce jarzębinowe, przeznaczone zarówno na surowiec zielarski jak i na przetwory, zbierać po pierwszych przymrozkach. Powodem jest zawarty w owocach kwas sorbowy, który nadaje im charakterystyczną gorycz. Niedojrzałe kulki jarzębiny są bardzo cierpkie. Wraz z dojrzewaniem ilość kwasu sorbowego się zmniejsza i ich smak łagodnieje – stają się słodsze, smaczniejsze. Po pierwszych przymrozkach niemal zupełnie tracą gorycz, bo kwas sorbowy ulega dalszemu rozkładowi. W czasie suszenia kolejna porcja ulega degradacji, a po zblanszowaniu i zamrożeniu efekt jeszcze się nasila. Nie należy jeść świeżych owoców

jarzębiny. I to nie tylko ze względów smakowych. Kwas sorbowy może powodować wymioty i biegunkę. Jeśli nie chcemy czekać ze zbiorem do przymrozków, trzeba porcję jarzębiny włożyć na dobę do zamrażarki.

Naturalny konserwant

Kwas sorbowy jest jednak pożyteczny, bo to naturalny konserwant żywności i kosmetyków. Jeśli dodamy kilka owoców jarzębiny do soków, dżemów czy musów z innych owoców przedłuży to ich trwałość. Technolodzy pracują też nad pozyskiwaniem z jarzębiny sorbitolu, czyli alkoholu wielocukrowego, który można by wykorzystywać w przemyśle spożywczym. Teraz wytwarza się go syntetycznie. Jarzębinowy sorbitol byłby naturalną substancją słodzącą w żywności oraz technologii farmaceutycznej.

Jarzębina w kuchni

Znaczna zawartość witamin A i C w owocach jarzębiny sprawia, że wykorzystuje się je w leczeniu przeziębień oraz w kuracjach wzmacniających. Jarzębina zajęła ważne, choć wciąż niedoceniane miejsce w kuchni. Dżemy i konfitury jarzębinowe są bogatym źródłem witamin i świetnym dodatkiem do mięs, zwłaszcza dziczyzny. Dobrze komponują się ze smakiem jabłek, gruszek i bzu czarnego. Marmolady, musy, soki i przeciera jarzębinowe, owoce w polewie cukrowej lub czekoladowej, herbatki i nalewki z jarzębiny to tylko niektóre przykłady przetworów, które warto włączyć do codziennego jadłospisu, szczególnie w porze jesienno-zimowej.